

# Boletim

**SPEM**

**ESCLEROSE MÚLTIPLA**

Nº 38 | Série 2 | Trimestral | OUTUBRO • NOVEMBRO • DEZEMBRO 2024 | PREÇO DE CAPA 1€

'SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA.

ISSN 0873-1500

**SPEM**

**40**  
**Anos**

'SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA.

**INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL**

# Sumário

## 03 EDITORIAL

### 04 EM' DESTAQUE - 40.º ANIVERSÁRIO SPEM

### 05 EM' CONVERSA COM... - ...LUÍS PEDRO - CRIADOR DO LOGÓTIPO 40.º ANIVERSÁRIO SPEM

### 06 SPEM PASSO A PASSO - UMA HISTÓRIA COM 4 DÉCADAS!

### 12 XIX CNEM 2024 - ENVOLVÊNCIA DA PCEM NO SEU PROCESSO DE CUIDADOS DE SAÚDE EM DEBATE NO CONGRESSO NACIONAL DE ESCLEROSE MÚLTIPLA

### 22 EM' NUTRIÇÃO - ALIMENTOS ANTIOXIDANTES - PAPELOTE DE SALMÃO COM LARANJA

### 23 EM' EXERCÍCIO - FORTALECER OS MÚSCULOS DO PESCOÇO E OMBROS

### 24 NOTÍCIAS DELEGAÇÕES

### 29 NOTÍCIAS GERAIS



spem@spem.pt www.spem.pt @SPEMPortugal

 www.spem.pt



Ficha Técnica: Propriedade e Edição: Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla • Contribuinte N.º: 501 789 880 • Diretor: Alexandre Guedes da Silva • Diretora Adjunta: Telma Salsinha • Redação e Edição de Texto: Sónia Rebelo • Paginação: Maria Lopes • Impressão: Lisgráfica - Impressão e Artes Gráficas, S.A. - Rua Consiglieri Pedroso, Queluz de Baixo, 2730-053 Barcarena • Depósito Legal: PT 89088/95 • ISSN: N.º0873-1500 • Registo na ERC com o n.º 119275 • Tiragem: 3000 Exemplares • Periodicidade: Trimestral • Preço de capa: 1€ • N.º 38 (2ª série) • Distribuição gratuita a sócios e técnicos de saúde • Estatuto Editorial: <http://spem.pt/comunicacao/boletim-spem/> • SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA - SEDE DO EDITOR: Rua Zófimo Pedroso, 66 - 1950-291 Lisboa - SEDE DA REDAÇÃO: Rua Zófimo Pedroso, 66 - 1950-291 Lisboa • Tel: 218 650 480 • E-mail: [spem@spem.pt](mailto:spem@spem.pt) • [www.spem.pt](http://www.spem.pt)

## “Grande parte da minha vida foi dedicada ao envolvimento com a EM... e tem sido muito gratificante”

**O**s meus sinceros parabéns a toda a equipa da SPEM pelo 40.º aniversário da instituição. Esta é, de facto, uma conquista notável e merece ser reconhecida!

Como fundador da SPEM, gostaria de vos deixar algumas palavras sobre a história da esclerose múltipla (EM), tanto internacionalmente como em Portugal.

Tudo começou quando, em 1947, Silvia Lawry, uma dinâmica e impressionante jovem americana, de Nova York, com quem estive várias vezes, e cujo irmão tinha sido diagnosticado com EM, doença não reconhecida naquela época, colocou um anúncio no New York Times para encontrar outras pessoas com EM.

O movimento para promover a EM resultou desde então numa corrente mundial, que conta atualmente com organizações em diversos países - todas elas guiadas pela Federação Internacional de Esclerose Múltipla (MSIF), sediada em Londres. Os membros do Conselho da MSIF são voluntários e “chefes” de grandes organismos internacionais com recursos financeiros, que, juntamente com as atividades das respetivas organizações de EM, geram enormes fundos monetários, aplicados maioritariamente nos programas controlados de pesquisa sobre EM.

**No início dos anos 80, acabado de ser nomeado Presidente da Ford Portugal, recebi um telefonema do meu “Big Boss”, de Detroit, para considerar um envolvimento na EM. Para ser honesto, eu não tinha ideia do que era a EM! Descobri então que a família Beck estava a tentar reunir esforços para sensibilizar Portugal para a doença e pretendia criar uma organização... e eles precisavam**

**de ajuda!** Após uma consulta com os membros da minha equipa, decidimos então encarregar-nos da liderança deste desígnio. Na altura, não percebemos o desafio que tínhamos assumido.

**Levou quase um ano para começar a SPEM, mas finalmente conseguimos sentar 22 indivíduos na sala (durante um dia inteiro, um pesadelo!) do Conselho da Ford, para assinar os documentos necessários à fundação da primeira organização de EM em Portugal. De notar que todas essas pessoas eram personalidades importantes e bem reconhecidas no país.** Personalidades dos negócios, do desporto, da TV, de instituições bancárias, etc. Por outras palavras, indivíduos que podiam fazer as coisas acontecerem positivamente para promover a EM em Portugal, incluindo o desenvolvimento de fundos. **Desde então, a SPEM tornou-se numa organização bem estabelecida e conhecida.**

Um obrigado às muitas pessoas que, com amor, dedicação e comprometimento pessoal, deram o seu tempo para melhorar continuamente a vida das pessoas com EM em Portugal! **A esse respeito, gostaria de mencionar a falecida Rosalina Machado, que assumiu o cargo de Presidente da SPEM em 1988, quando eu parti para a Bélgica. Ela merece elogios pelo seu trabalho ativo e imaginativo, que foi amplamente reconhecido e apreciado a todos os níveis em Portugal, e será sempre lembrada! Um agradecimento também à família Beck, especialmente a Teresa de Beck, que merece igualmente o mais completo reconhecimento!**

Numa nota pessoal, eu não imaginava que em 1984 eu próprio seria



“viciado” em EM. Inicialmente não sabia nada sobre a doença e, após a minha experiência de seis anos em Portugal, acabei também por assumir, por outros quatro anos, a maior organização de EM na Bélgica, país para onde segui como Presidente da Ford. Além disso, fui eleito para o Conselho da MSIF em 1985, onde servi por muitos anos, dando palestras em Congressos, Instituições Governamentais e Universidades por todo o mundo.

**Posso dizer que grande parte da minha vida foi dedicada ao envolvimento com a EM... e tem sido muito gratificante, especialmente aqui em Portugal, que se tornou para mim e para a minha pequena família o nosso lar final. Depois de ter vivido em tantos países diferentes, este é o melhor país que se pode imaginar!**

A toda a equipa da SPEM, incluindo a direção, que se tem mostrado sempre ativa e positiva, desejo muito sucesso para o futuro. E que a ciência possa continuar a ajudar as vidas afetadas pela EM, no desenvolvimento de soluções para melhores terapêuticas e tratamentos e na descoberta para a cura da doença.

**Um Feliz e Próspero Ano 2025... e, acima de tudo, VIVA PORTUGAL!**

Udo Kruse  
Fundador e Primeiro Presidente  
da SPEM

## 40 ° Aniversário SPEM

O quarto dia de dezembro de 2024 foi uma data muito especial para a SPEM! Para além de assinalar o Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla, a associação comemorou, no mesmo dia, o seu 40.º aniversário.

**P**ara marcar estes dois eventos, a SPEM organizou um Open Day, na sua sede em Lisboa, abrindo as portas a quem desejava conhecer “por dentro” a IPSS que há 40 anos apoia as pessoas com esclerose múltipla (PcEM), seus familiares e cuidadores. Na segunda metade do dia, sócios, familiares, amigos, antigos dirigentes, funcionários e parceiros juntaram-se numa Sessão Solene conduzida

pelo presidente da associação, Alexandre Silva. Do leque de convidados, fazia parte Teresa de Beck, cofundadora da SPEM, Rui Melo, ator e padrinho da instituição, Ana Margarida Lourenço, influencer do “Aos 22 com 3”, e PcEM Teresa Amaro, cofundadora da SPEM, e o seu marido, e Manuel Gonçalves, antigo presidente da SPEM, bem como diversas PcEM. Alexandre Silva protagonizou um emocionante

discurso sobre a relevância da SPEM na vida das pessoas afetadas pela doença e a importância do empoderamento das PcEM, questão também salientada por Teresa de Beck no final da sessão. Os convidados cantaram de seguida os parabéns à SPEM e as velas do bolo de aniversário foram apagadas em conjunto pelo presidente e pela cofundadora Teresa de Beck.

**Parabéns a todos os que contribuíram para o desenvolvimento da SPEM e um agradecimento especial aos sócios que acompanham desde sempre a instituição!**



## ... Luís Pedro

# o criador do Logótipo 40.º aniversário SPEM

Conversámos com o Luís Pedro, residente no Seixal, vencedor do Concurso “Criação de Logótipo para o 40.º Aniversário da SPEM.



**A** convite da SPEM, Luís Pedro esteve presente na comemoração dos 40 anos, no dia 4 de dezembro, tendo tido a possibilidade de “ver ao vivo” o bolo de aniversário da associação, decorado com a sua própria criação artística. Falou um pouco sobre si e sobre a experiência de participar e ganhar o Concurso.

Conta que foi a sua esposa, pessoa com esclerose múltipla (PcEM) e associada da SPEM, que o desafiou e encorajou a participar no Concurso e a mostrar o seu talento para o design de comunicação.

Luís encontra-se numa fase de transição profissional e está a frequentar um curso de Técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade. Achou que talvez fosse uma ótima ideia porque podia pôr em prática o que estava a aprender sobre desenho vetorial, alteração de imagem e cor. Aplicando os conhecimentos adquiridos, logrou criar o logótipo que viria a vencer o desafio criativo proposto pela SPEM.

*“Inspirei-me na cor laranja, representativa da EM e simultaneamente da força, da energia e da esperança que as PcEM têm de ter... e usei uma fita “pincelada” que simboliza a*

*vida, o crescimento e o desenvolvimento da vida dessas pessoas”, explica Luís.*

A maior inspiração para Luís vem da sua esposa, também presente no aniversário da SPEM. Débora é um exemplo de força e superação, não deixando que a doença, controlada, dite a forma como vive. Confessa que o receio que sentiu no início do seu diagnóstico, foi-se atenuando com a participação nos grupos de ajuda online, promovidos pela SPEM na fase da Pandemia Covid-19, e revela que estes foram uma excelente ajuda na desmistificação da doença. O casal teve um filho em 2022, considerando que todo o processo de gravidez e parto foi bem acompanhado e correu muito bem. No dia de aniversário da SPEM, que é também o Dia Nacional da PcEM, Luís deseja transmitir força e tranquilidade aos recém diagnosticados com EM: *“É normal que no início seja um choque. Mas é preciso cultivarem a esperança e perceberem que é possível levarem uma vida normal. Não “mergulhem” na tristeza e na solidão. Tal como fez a Débora, procurem apoio em associações como a SPEM, pois podem ser um excelente “ombro amigo” e têm a capacidade de*

*ajudar das mais variadas formas.”*

Luís sente-se feliz e orgulhoso com a vitória do Concurso e por poder fazer parte da já longa história da SPEM, contribuindo para uma causa tão nobre. O seu logótipo será utilizado pela associação, ao longo do seu 40.º ano, em materiais de âmbito promocional, divulgações e comunicações.



# 40 anos de História

## Uma história com 4 décadas!

A SPEM tem vindo a alcançar, ao longo destes 40 anos, o objetivo que levou à inauguração da instituição, em 1984 - o de ser o rosto e a voz de todos aqueles que são tocados pela esclerose múltipla (EM).

Nesse sentido, tem vindo a pôr em prática os valores e visão próprios de uma organização inclusiva e comprometida com a inovação, aberta a todos os que dela carecem, composta por profissionais e voluntários dotados de múltiplas competências.

**A**mbição, dedicação e perseverança sempre caracterizaram as diversas direções e equipas de colaboradores que, com o tempo, foram estruturando a associação e conquistando pequenas grandes vitórias que se traduzem naquele que é o objetivo maior da instituição - obter melhor qualidade de vida para as PcEM.

Foram muitos os desafios e batalhas travadas, mas hoje é possível dizer que a SPEM deu importantes passos

na sensibilização para a doença em Portugal, na valorização do doente, na melhoria dos cuidados, no apoio à família e no acesso ao tratamento. Foram inúmeras as iniciativas criadas, os projetos reconhecidos e as parcerias fundadas, mas há ainda muito trabalho a ser feito e, por isso, a missão da SPEM continuará até que a vida das PcEM seja realmente dignificada, até que a cura para a doença seja descoberta... pois a "esperança é a última a morrer".



### 1982

- Realizam-se os primeiros encontros de doentes com EM por iniciativa do neurologista António Magalhães e da Baronesa Edith de Beck, com o apoio da doutora Guida Faria, da Fundação LIGA. Havia então um profundo desconhecimento da doença na população, não havia apoios para os doentes e os tratamentos eram raros.



### 1983

- É criado o Núcleo de Esclerose Múltipla de Lisboa (NEM) da UNIR (Unidade de Investigação em Reabilitação), para apoio a pessoas com Esclerose Múltipla.



### 1984

- A 4 de dezembro é criada a Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM), por escritura pública efetuada no 11º Cartório Notarial de Lisboa e publicada em Diário da República, II Série, nº297, de 26 de dezembro.
- A primeira sede nacional da SPEM começa a funcionar na Rua D. João V, em Lisboa.



### 1985

- A primeira intervenção da SPEM tem frutos: o Ministério da Educação atribuiu uma redução de horário letivo a professores portadores de EM.
- Em março, é publicado o primeiro boletim da SPEM.
- A 12 de abril de 1985, a SPEM adere oficialmente à "International Federation of Multiple Sclerosis Societies" (atualmente "Federação Internacional de Esclerose Múltipla" - MSIF) e à "RIMS - Reabilitação in Multiple Sclerosis", organização internacional de reabilitação na EM.



### 1986

- Os serviços da SPEM passam para as instalações cedidas pelas famílias Moreira Rato e Beck na Avenida 24 de julho, em Lisboa.



## 1990

- A sede da SPEM é transferida novamente, agora para instalações cedida pela empresa “Ogilvy & Mather” na Rua da Horta Seca, em Lisboa.



## 1991

- A SPEM torna-se membro efetivo da Plataforma Europeia de Esclerose Múltipla (EMSP).



## 1993

- A 6 de fevereiro são aprovados os primeiros Estatutos da SPEM, elaborados por Luís Felix Nunes, da direção da época.



## 1994

- A sede da SPEM muda de instalações pela terceira vez e passa a funcionar numa sala cedida pela Câmara Municipal de Lisboa, na Escola 124 de Benfica.
- A 3 de agosto, a Sociedade é oficialmente reconhecida como Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e considerada Pessoa Coletiva de Utilidade Pública através de publicação em Diário da República, II Série, N.º 200 de 30 de agosto.



## 1995

- É criada a primeira delegação distrital da SPEM, no Porto (atualmente inativa).
- Em setembro, integra a UIPSS (atual Confederação Nacional de Instituições de Solidariedade – CNIS).



## 1998

- O funcionamento administrativo passa para instalações alugadas na Rua de Xabregas, em Lisboa.
- SPEM adere ao “Projeto Mensagem”, subsidiado pelo Fundo Social Europeu, para sensibilizar empresas para a inclusão profissional de pessoas portadoras de deficiência.
- A Câmara Municipal de Lisboa sede à SPEM um armazém em Marvila, por troca de direito de superfície de um terreno em Benfica.
- A 19 de junho, é inaugurada a Delegação do Norte, em Gondomar.
- Em agosto, a SPEM ultrapassa a barreira dos 1000 associados.



## 1999

- São constituídas as delegações distritais de Beja, Coimbra, Faro e Leiria.
- Em Lisboa, a SPEM começa a disponibilizar aos associados os serviços de Psicologia, apoio jurídico, apoio domiciliário e atendimento telefónico.
- A 8 de dezembro, realiza-se em Oeiras o 1.º Congresso Nacional da SPEM.
- Baseada na inspiração poética do associado Carlos Cardoso, é instituído o novo símbolo da SPEM, uma gaiivota voando para a liberdade e para a esperança num soltar de amarras a um corpo doente.
- A primeira Colónia de Férias realiza-se na Quinta do Álamo, no Seixal.



## 2000

- A SPEM passou a fazer parte integrante da Comissão de Acompanhamento de Saúde do “Secretariado Nacional de Reabilitação e Integração de Pessoa com Deficiência” (atual Instituto Nacional para a Reabilitação – INR).
- Em junho, os serviços administrativos passaram para instalações na Rua Tomás de Alcaide, em Chelas, cedidas gratuitamente pela CERCI Lisboa.
- É constituído o Núcleo de Guimarães (extinto em 2005).
- A 8 de dezembro, realiza-se o II Congresso Nacional da SPEM.
- É criada a Delegação Distrital de Viana do Castelo, neste momento inativa.
- A SPEM é anfitriã da reunião anual da Plataforma Europeia.
- A Delegação de Faro disponibiliza apoio psicológico aos associados.

# 40 anos de História



## 2001

- A SPEM adere à Plataforma "Saúde em Diálogo", na altura denominada "Mais Diálogo".
- É constituída a Delegação de Setúbal, neste momento inativa.
- A 18 de junho, Rui Narcisco e Maria Manuela Martins, da direção, levam petição com 65 mil assinaturas ao Secretário de Estado da Saúde a requerer comparticipação total dos fármacos para tratamento da Esclerose Múltipla.
- É publicado o primeiro site da SPEM.
- A 20 de outubro, é constituída a Delegação Distrital de Viseu (atualmente inativa).
- A 8 e 9 de dezembro, decorre o III Congresso Nacional da SPEM.



## 2002

- Apoio psicológico começa a ser disponibilizado aos sócios em Leiria e no Porto.
- Aquisição da primeira carrinha adaptada para transporte de utentes.
- A Câmara Municipal de Lisboa cede o direito de superfície por 50 anos, do armazém situados na Rua Zófimo Pedroso. A nova sede começa tomar forma.
- Nos dias 7 e 8 de dezembro, decorre o 4º Congresso Nacional da SPEM.



## 2003

- É criada a Delegação de Évora (atualmente inativa).
- Constituição da Delegação Distrital de Évora da SPEM. Integrados no Ano Europeu da Pessoa com deficiência, são realizados colóquios em Beja, Faro, guimarães, leiria, lisboa porto e viseu.



## 2004

- Nasce o Núcleo da Beira Interior (atualmente inativa).
- Em outubro, são criados a Unidade de Neuroreabilitação e o Centro de Atividades Ocupacionais, na SPEM Lisboa.
- A 4 de dezembro, é inaugurada a nova sede da SPEM, na Rua Zófimo Pedroso.



## 2005

- É fundada a Delegação de Santarém.
- Lançamento do projeto SPEM Jovem.
- Início das atividades de ocupação de tempos livres, na Delegação do Porto.
- Delegações de Porto e Leiria passam a ter Serviço Social.



## 2006

- Em Lisboa, os utentes têm à sua disposição a Terapia da Fala.
- Unidade de Neuroreabilitação da SPEM inscreve-se na Entidade Reguladora da Saúde.
- A Delegação do Porto adquire viatura para transporte de doentes.
- É assinado protocolo de cedência de espaço para a Delegação de Viseu com a Segurança Social e a APPACDM de Viseu.
- É instituído o Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla, por Resolução do Conselho de Ministros 119/2006. Dia 4 de dezembro, aniversário da SPEM, foi o dia escolhido.



## 2007

- É fundada a Delegação de Braga (neste momento inativa).



## 2008

- É criado o Núcleo de Grândola (neste momento inativo).
- As Delegações de Leiria e Lisboa têm novas carrinhas adaptadas.
- A 3 e 4 de dezembro, realizou-se o V Congresso Nacional.

# 40 anos de História



## 2009

- A Unidade de Neuroreabilitação adquiriu um inovador equipamento de reabilitação da Marcha, o Andago, que permite o treino da marcha com suspensão artificial do peso do corpo. Há época, existiam apenas três aparelhos deste tipo em Portugal. Este projeto foi apoiado pela Direção Geral de Saúde e pela Fundação Calouste Gulbenkian.
- A SPEM celebrou o primeiro Dia Mundial da Esclerose Múltipla, a 27 de maio, com um conjunto de ações de rua e a apresentação de um estudo sobre o conhecimento dos portugueses sobre a doença.
- Realiza-se o VI Congresso Nacional da SPEM, subordinado ao tema “Viver em Pleno com Esclerose Múltipla”



## 2010

- A SPEM apadrinha o projeto de sensibilização “Fly for MS”.
- Durante os meses de setembro, outubro e novembro, a SPEM realiza um trabalho de contacto com empresas e decisores políticos para a conquista de melhores condições de vida para os doentes com Esclerose Múltipla.
- No Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla, tem lugar um concerto solidário com a fadista Ana Moura no Teatro Camões.
- A SPEM apresenta o seu novo logótipo: um balão vermelho, que remete para o cérebro e para um balão de diálogo.
- É criada a Delegação Distrital de Portalegre.



## 2011

- O VIII Congresso Nacional da SPEM acontece a 4 de dezembro, com o tema “A terapêutica na Esclerose Múltipla”.



## 2012

- No verão de 2012, o grupo “Energias Múltiplas” inicia a sua atividade.
- SPEM, em conjunto com a ANEM e a TEM, entregam na Assembleia da República uma Petição Pública “Em Defesa do tratamento adequado a todos os doentes com Esclerose Múltipla em Portugal”.
- Inauguração das instalações da delegação de Leiria.
- Primeira edição do Prémio de Curtas Metragens “EM Curtas”.



## 2013

- O X Congresso Nacional, realizado a 7 de dezembro, aborda o tema “Tratar a Esclerose Múltipla, que caminhos?”.
- Primeira edição do projeto teatral “EM Movimento”, desenvolvido pelo Centro de Atividades Ocupacionais, em Lisboa.
- A 6 de dezembro, decorre a Academia 35, primeiro fórum de jovens com EM.



## 2014

- Realização do primeiro grande treino do “EM Força”, projeto de dinamização desportiva, sensibilização e angariação de fundos.
- A 15 de maio, decorre na Assembleia da República uma sessão de esclarecimento sobre a Esclerose Múltipla, com a presença de neurologistas e deputados.
- SPEM promove primeira edição do Prémio “Eu sei escrever bEM sobre a Esclerose Múltipla”, destinado aos alunos do ensino básico.
- Realização dos EMcontros mensais.



## 2015

- A 30 de maio, o Dia Mundial da EM celebra-se com ação de rua no Terreiro do Paço.



## 2016

- O 12º Congresso Nacional da EM tem lugar no Porto com o tema “Independência”.
- Realização da exposição solidária Art’EM Múltipla.
- É criado o projeto “EM Laço”, a pensar nas pessoas com Esclerose Múltipla que vivem em isolamento nos seus domicílios, e o projeto “EM Cuidar”, para formação dos cuidadores.
- Vítor Cavadas corre o país de Norte a Sul em nome da Esclerose Múltipla.

# 40 anos de História



## 2017

- O recém-concebido simulador de sintomas da EM é mostrado aos deputados na Assembleia da República.
- João Paulo Félix percorre a Estrada Nacional n.º 2 pela EM.
- É criado o manual de acolhimento à EM, “De Passo EM Passo”.
- A SPEM inicia projeto de empregabilidade para portadores de EM, a partir do qual é criada a Linha de Atendimento da SPEM.
- Realiza-se o XIII Congresso Nacional de EM, sob o tema “Cada vez mais fortes”, no Centro de Congressos do Estoril.



## 2018

- Em janeiro, a SPEM é recebida na Comissão Parlamentar de Saúde para sensibilizar para a importância da criação do Registo Nacional de Doentes.
- Tertúlias “Estórias Múltiplas” percorrem o país.
- A Campanha “EM Roda Viva” marca o Dia Mundial da EM nas redes sociais.
- Portugal fica pela primeira vez em “Alerta Laranja” pela EM.
- A Campanha “Portugal dança vs EM” marca o Dia Nacional da Pessoa com EM.



## 2019

- A SPEM é reconhecida como Associação de Defesa dos Utentes de Saúde” pela Direção Geral de Saúde.
- Parlamento aprova recomendação para criar registo nacional de EM.
- A SPEM recebe Prémio de Boas Práticas, do INFARMED, Prémio “Cidadania em Saúde”, da APIFARMA, e Prémio “Saúde Sustentável”, uma iniciativa do Jornal de Negócios e da Sanofi.
- O ciclista Filipe Gaivão percorre 2400 quilómetros pela EM, de Bruxelas a Lisboa.
- É formalizada a criação das delegações SPEM do Norte, de Lisboa e dos Açores.
- SPEM, em conjunto com a ANEM e TEM, criam Carta de Princípios Orientadores para Tratar, Gerir, e Cuidar o cidadão com Esclerose Múltipla.
- Realiza-se o primeiro Congresso Nacional da Esclerose Múltipla organizado pelas três principais associações de doentes (SPEM, ANEM e TEM).



## 2020

- Aprovados três projetos submetidos ao INR: Capacitação, (Entre)Linhas Atelier e Neurolândia.
- A SPEM encerra espaço físico em março, devido à pandemia COVID-19, mas Serviços de Apoio Domiciliário e fornecimento de refeições ao domicílio continuam ativos.
- Os colaboradores da Associação desenvolvem atividades em regime de teletrabalho, realizando acompanhamento aos associados à distância e criando iniciativas inovadoras, com recurso a meios digitais.
- No Dia Mundial da EM, em maio, a SPEM promove encontros virtuais para esclarecer dúvidas em tempo de pandemia e manter unida a comunidade de EM.
- É lançado o Canal SPEM no YouTube, com o apoio da Merck Portugal.
- Disponibilização “tablets” a associados, no âmbito do projeto “EM” Laço Itinerante”, para atenuar o afastamento social.
- A SPEM é galardoadada com Bolsa de Cidadania Roche, através do projeto “Futuro Feliz” (capacitar PcEM para o mercado de trabalho).
- Ultramaratonista João Andrade apoia SPEM numa angariação de fundos, com a prova Cem Douro.
- Realiza-se virtualmente o XV Congresso da EM 2020 - “Saúde 4.0 - Mover a Montanha” - com debates e “salas” de atendimento individual.
- A SPEM é premiada com Menção Honrosa na 9ª Edição do Prémio Saúde Sustentável, com o projeto “EM” Casa Ligados”.
- SPEM é integrada em grupo de 70 associações de doentes para celebrar protocolo com instituições privadas do setor da Saúde, com vista à melhoria dos cuidados prestados ao doente.
- É lançada a aplicação CLEO, da Biogen, em colaboração com Associações de Doentes de todo o mundo.

Logótipos da SPEM ao longo dos anos. Em 1999, foi instituído como novo símbolo uma gaivota “voando para a liberdade e para a esperança num soltar de amarras a um corpo doente”, baseada numa inspiração poética do associado Carlos Cardoso. Em 2010, foi apresentado um novo logótipo: um balão vermelho, que remete para o cérebro e para um balão de diálogo.



SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA.

# 40 anos de História



## 2021

- Apresentação pública do “Estatuto do Doente Crónico”, subscrito por 10 associações de doentes, entre as quais a SPEM.
- A 29 de maio, formaliza-se a RD-Portugal, União de Associações de Doenças Raras da qual a SPEM é associada. Paulo Gonçalves, atualmente vice-presidente da SPEM.
- Bruno Ezik, PcEM, é selecionado para representar Portugal e a SPEM no evento internacional “Tune in for MS”, no âmbito do Dia Mundial da EM 2021.
- SPEM candidata diferentes projetos ao INR (EM’ Atividade, EM’ Equilíbrio e Agora o que vamos comer?), apresentando como objetivos principais a promoção da prática de exercício físico, do bem-estar físico e psicológico e da melhoria da qualidade de vida das PcEM.
- A SPEM promove a realização de Webinars “EM’ Casa Ligados”, abrangendo temas diversos.
- É lançado o projeto EM’Rede, visando dar continuidade ao EM’Laço Itinerante, com o objetivo de melhorar a vida da PcEM no seu domicílio.
- É retomado o projeto EM’Força e realizada a “Caminhada/ Corrida Virtual da Primavera”.
- SPEM reúne-se com diversas entidades para unir forças em função do Movimento dos Cuidadores Informais.
- Alexandre Silva, Presidente da SPEM, toma posse, em representação da Associação e da Deficiência Orgânica, no Mecanismo Nacional de Monitorização da Implementação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Me-CDPD).
- XVI Congresso Nacional de Esclerose Múltipla, pela primeira vez em formato híbrido na Associação Nacional de Farmácias (ANF)
- A SPEM Coimbra vence Prémio BPI Fundação “La Caixa” Rural com o projeto SOMOS +, dirigido a pessoas em situação de vulnerabilidade social.
- É lançado o projeto Múltiplas Escolhas, visando o desenvolvimento de iniciativas que promovam o emprego acessível e justo para as PcEM.

## 2022

- Através do EM’Força e em colaboração com o Grupo Sportivo Adicense e a Alfama Ativa, SPEM promove 2.ª Caminhada/ Corrida da Primavera.
- A delegação SPEM de Évora integra o Concelho Local de Ação Social de Évora (CLASE).
- A Câmara Municipal de Santarém e a delegação da SPEM Santarém assinam protocolo de cedência de sala para instalação desta delegação, no Salão Nobre do Edifício dos Paços do Concelho.
- O Projeto “Cuidar, Apoiar e Domiciliar” da SPEM (respostas sociais e de saúde humanizadas) é premiado com Bolsa de Cidadania Roche.
- A SPEM Lisboa ganha “selo Qualis”, que premeia associações que cumprem requisitos de qualidade, como são a transparência e a comunicação.
- É aprovada a candidatura da SPEM ao Programa +CO3SO Emprego – Empreendedorismo Social para a criação de um posto de trabalho na Delegação de Évora.
- Margarida Navalhinhas, vogal da SPEM à época, é eleita Representante dos Jovens com EM a nível europeu para os 4 anos seguintes.
- SPEM realiza com sucesso o 1.º Festival SPEM Solidário, no âmbito do Dia Mundial da EM 2022.
- A SPEM inaugura delegação de Santarém.
- Visita de intercâmbio Islândia/ Lisboa entre a SPEM e a MS Félag Íslands, no âmbito do projeto EM’Capacitação.
- Projeto EM’Rede recebe Menção Honrosa na Categoria Promoção da Saúde e Prevenção da Doença, na 11ª Edição do Prémio Saúde Sustentável.
- SPEM realiza XVII Congresso Nacional de EM, sob o tema “Novo Horizonte: o caminho das curas para a EM”.
- Sócios da SPEM elegem novos corpos sociais para o mandato 2023-2026.

## 2023

- SPEM Lisboa realiza ações de sensibilização no Grupo AGEAS Portugal e BNP Paribas.
- SPEM realiza diversas sessões de apresentação, presenciais e online, sobre a aplicação CLEO.
- A SPEM e o Hospital de Évora realizam sessões conjuntas de esclarecimento sobre o Atestado Atestado Médico de Incapacidade Multiusos.
- Alexandre Silva, presidente da SPEM, participa em audiência com o presidente da república a propósito das atividades do Me-CDPD.
- A delegação SPEM de Lisboa recebe visita da Comissão de Saúde da Assembleia da República.
- A SPEM é recebida em audiências na Assembleia da República (por ocasião do Dia Mundial da EM), na sequência da campanha “Somos a sua voz!”, que visa sensibilizar para a necessidade de melhorar a vida das PcEM.
- A SPEM torna-se membro da International Progressive MS Alliance, juntando-se a outras 19 organizações no combate à EM progressiva.
- A Associação participa no primeiro encontro promovido pela Ordem dos Farmacêuticos sobre “Proximidade entre Farmacêutico e Cidadão”.
- Realiza-se o XVIII Congresso Nacional de EM em Évora, sob o tema “Caminhos para a Autonomia”.
- Utentes do CACI da SPEM Lisboa entram em competição de Polybat e conquistam lugares no pódio.

## 2024

- A SPEM e o recém criado CRI-EM realizam, em conjunto, ciclo de 7 webinars - Academia da Pessoa com EM.
- A SPEM Coimbra, em parceria com a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde e a Unidade Local de Saúde de Coimbra, realiza diversas sessões online - “Compreender a Esclerose Múltipla: 10 meses, 10 temas”.
- Em parceria com a AFAEM (Espanha) e a Universidade de Évora, é desenvolvido o projeto Active & Mindful - programa de exercício mente-corpo dirigido a PcEM.
- Realiza-se a exposição “A minha Esclerose Múltipla Invisível” nos Açores.
- A SPEM promove um Jantar Solidário no restaurante Lota da Esquina, em Cascais, por ocasião do Dia Mundial da EM 2024.
- É organizada sessão de Pré-Congresso, em formato híbrido, abordando a importância da Gestão Adequada da Doença Crónica e do Auto-Cuidado.
- A SPEM inaugura exposição de arte solidária “Arte e Vida: Enfrentar a Esclerose Múltipla”, com obras de Emanuel Ribeiro e com o apoio da Merck Portugal e do El Corte Inglés.
- O 40.º aniversário da SPEM é comemorado na sede, em Lisboa, na companhia de utentes, parceiros e amigos.
- Realiza-se o XIX Congresso Nacional de Esclerose Múltipla, em Coimbra, sob o tema “Mais Conhecimento, Mais Saúde - Para uma Melhor Qualidade de Vida e Gestão da Esclerose Múltipla”.
- A SPEM torna-se parceira social da Corrida de São Silvestre, realizada em Lisboa a 15 de dezembro, recebendo donativo no valor de 10 mil euros.

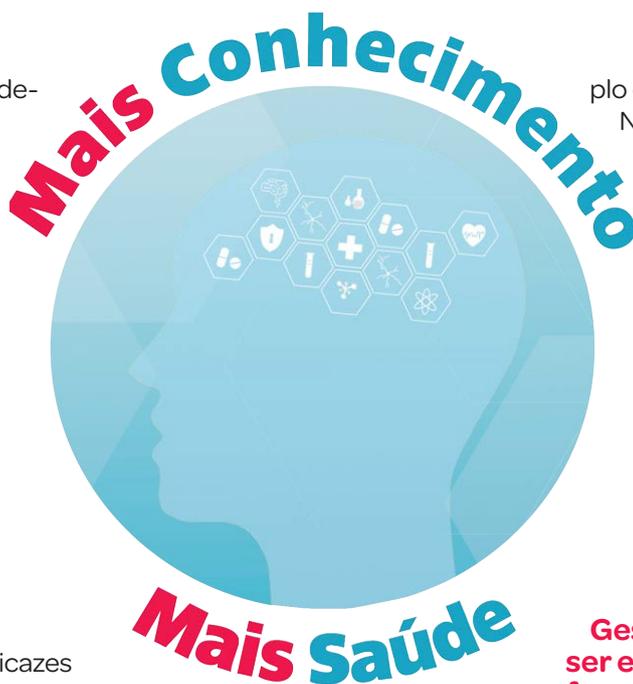
## Envolvência da PcEM no seu processo de cuidados de saúde em debate no Congresso Nacional de Esclerose Múltipla

A 6 e 7 de dezembro de 2024, o Hotel D. Luís, em Coimbra, recebeu a 19.ª edição do Congresso Nacional de Esclerose Múltipla (CNEM), realizada pela SPEM. “Mais Conhecimento, Mais Saúde - Para uma melhor qualidade de vida e gestão da EM” foi o mote para as várias apresentações e debates protagonizados por mais de 40 oradores, aos quais assistiram dezenas de participantes em formato híbrido.

**G**abriela Condeço, coordenadora da delegação SPEM de Coimbra e diretora do CNEM 2024, na sua mensagem de boas-vindas ao evento, salientou a importância do tema para os profissionais de saúde em geral, pessoas com esclerose múltipla (PcEM) e seus familiares, pois só o acesso a informações precisas e atualizadas sobre esclerose múltipla (EM) permite conhecer melhor a doença, obter um diagnóstico mais rápido, fazer escolhas terapêuticas mais eficazes e conseguir uma abordagem mais personalizada no tratamento e gestão da doença e sua evolução. O objetivo de longo prazo é que, com uma gestão adequada da EM, as PcEM possam alcançar um estado de saúde e bem-estar que lhes permita viver mais e melhor com dignidade e satisfação.

### Dia 6 Celebrar a evolução

Na sessão de abertura do primeiro dia do CNEM, Paulo Gonçalves, vice-presidente da SPEM, lembrou que, em comparação com as pou-



cas opções que existiam no início do século atual, atualmente são muitos os caminhos que podem ser trilhados para gerir corretamente a doença.

Nesse sentido, destacou três pontos importantes: o **diagnóstico**, que deve ser cada vez mais célere; a **investigação e personalização**, de que é exemplo o Registo de Saúde Eletrónico Único, ao permitir a agregação de dados de saúde e outras informações indispensáveis; e a **literacia e os cuidados de saúde integrados**, de que são exem-

plo o programa ACAD da Escola Nacional de Saúde Pública, o projeto INCLUIR do Infarmed, o Centro de Responsabilidade Integrado de EM (CRI-EM), do Hospital dos Capuchos, em Lisboa, o Grupo de Estudo de EM (GEEM), sem esquecer a importância das Associações de Doentes, pelo valor que acrescentam, quer nos cuidados não clínicos quer na co-opeção para estudos de evidência do mundo real.

### Gestão da EM deve ser entendida como um esforço coletivo

Alexandre Guedes da Silva, presidente da SPEM, dando enquadramento aos trabalhos que se iriam desenvolver de seguida, realçou que o 19.º CNEM engloba também no programa as realidades brasileira e espanhola no âmbito da EM, por se ter considerado que a partilha de diferentes experiências entre uma comunidade mais alargada pode tornar-se bastante útil e interessante.

Referiu a excelente escolha do local para a realização do CNEM 2024 e a participação dos melhores profis-

sionais de saúde da Região Centro, desde investigadores, terapeutas, enfermeiros, etc. **“Existe muito conhecimento no país que tem de aparecer e ser partilhado”**.

## **Impacto social e económico da EM não pode ser desprezado**

A Ministra da Saúde, Ana Paula Martins, enviou ao Congresso uma mensagem por vídeo, expressando reconhecimento à SPEM enquanto plataforma que fortalece a comunidade de PcEM, salientando que as **associações de doentes têm um papel cada vez mais ativo nas políticas de saúde** e até no desenho de ensaios clínicos que são determinantes para o desenvolvimento de terapias inovadoras. Salientou também que o **impacto social e económico da EM não pode ser desprezado**, pois afeta a qualidade de vida dos doentes e dos cuidadores e é uma carga para o sistema de saúde e para a **segurança social**, devido às reformas antecipadas, absentismo laboral e custos do tratamento. Referiu a necessidade de políticas públicas de inclusão, visando acabar com as barreiras que muitas vezes se erguem no mercado de trabalho, bem como combater a falta de compreensão sobre as limitações causadas por esta doença.

## **CONCLUSÕES do primeiro dia**

O primeiro dia do CNEM teve quatro mesas de debate, nas quais participaram neurologistas e enfermeiros especialistas da ULS Coimbra e de outras instituições de saúde, PcEM, fisioterapeutas, psicólogos e responsáveis por estudos sobre EM e por projetos de inovação. Os temas tratados foram **“Investigação e Inovação na EM”**, **“Equipa Multidisciplinar e Família na Gestão da EM”**, **“Prevenir para não Remediar”** e **“Literacia em Saúde e Gestão da EM”**.

Em análise aos trabalhos deste primeiro dia, Henrique Lopes, professor da NOVA-IMS, referiu a importância do apoio e participação

da Câmara Municipal de Coimbra (CMC) num evento como o CNEM, salientando que nos últimos anos muitas das competências de saúde passaram do poder central para as autarquias e estas têm muitas vezes de se dotar de grandes recursos financeiros para concretizar os objetivos em saúde. Alertou para a necessidade de uma maior aproximação dos órgãos autárquicos às instituições de saúde como forma de alcançar um bom envolvimento na capacitação local de ação.

Acerca da **Perceção pública da EM**, salientou um estudo, realizado em 2003 pela neurologista Lúcia de Sousa e pela sua equipa, **“Prevalência, Incidência e Mortalidade de Esclerose Múltipla em Coimbra, Portugal”**, que conclui existir no nosso país, àquela data, cerca de **14.300 pessoas com EM**, número muito diferente daquele que se tem divulgado nos últimos anos (8.000). Salientou igualmente, como relevante, o estudo **“Awareness MS”** desenvolvido pela Roche Portugal, promovido pela SPEM e apresentado no CNEM por António Gomes, da GfK Metris. Retira-se, desse estudo, que a perceção dos portugueses em relação à EM **“não é de todo má”** em comparação com o conhecimento sobre outras doenças e que isso se deve muito à **ação proativa** das várias associações de doentes (95% da população adulta em Portugal afirma já ter ouvido falar de EM, cerca de 35% não sabe identificar os sintomas da doença).

Em relação ao **papel da família na gestão da doença**, sublinhou, na sua análise, que a EM é muito mais do que uma doença pessoal. **“A EM é como uma doença familiar em que um membro padece diretamente e os outros são afetados de forma indireta, porque acompanham o sofrimento do outro e se tornam cuidadores, tendo muitas vezes de fazer sacrifícios profissionais e esforços financeiros.”**

No mesmo âmbito, destacou o papel das **ferramentas tecnológicas**,

**cada vez mais úteis e presentes na vida dos doentes, como um forte aliado na gestão da doença crónica**, sendo disso exemplo a plataforma Chrono Health, apresentada no CNEM pela sua Head of Health - Mafalda Teixeira.

Salientou a relevância do tema literacia em saúde para a redução da carga de procura de serviços de saúde no sistema de saúde globalmente considerado. Referiu, como **“problema”** que se verificava na área da saúde e **tem vindo a ser superado**, a utilização de linguagem hermética, pelos profissionais de saúde, no contacto com os doentes e familiares/cuidadores das PcEM. Hoje alcançou-se uma linguagem **“mais natural”**, que permite aos doentes e seus familiares perceber mais facilmente aquilo em que estão envolvidos.

Sobre os **“pequenos travões”** da doença, mencionados ao longo do dia, como o **exercício físico**, a **alimentação**, a **exposição solar** ou o **cuidado com a saúde mental**, lembrou que estes são como **“grãozinhos de areia com que se controem os muros”** que evitam a progressão, pelo menos rápida, da doença.

## **Dia 7 Garantir o bem-estar e dignidade de todos**

O segundo dia do CNEM iniciou-se com uma mensagem por vídeo da Secretária de Estado da Ação Social e Inclusão, Clara Marques Mendes, referindo que o Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, em estreita colaboração com o Ministério da Saúde, tem vindo a trabalhar um conjunto de matérias que dizem respeito a **garantir o bem-estar e dignidade das pessoas com doença crónica**. Mais assegurou ter o atual Governo **“abertura”** para receber eventuais contributos decorrentes dos trabalhos do 19º CNEM, que sejam suscetíveis de melhorar a situação de vida de todas as pessoas afetadas pela EM, bem como das organizações que a elas se dedicam.

## O autocuidado é fundamental

O presidente da SPEM, fazendo menção ao discurso da Secretária de Estado, salientou a importância de a área da saúde e a área social trabalharem em conjunto para encontrarem soluções para as dificuldades com que se deparam as PcEM.

Retomou a ideia de que “ainda há muito para fazer”, ao nível autárquico, sendo imperioso que os municípios continuem a arranjar formas de conectar os seus centros de ação social com as suas comissões locais de saúde. Se é certo que “a saúde e o social estão juntos, estão casados...”, também é verdade que “ninguém se consegue sentar num banco com apenas duas pernas, é preciso uma terceira. Uma perna é a área social, a outra pertence à área da saúde e a terceira perna somos nós (PcEM). O autocuidado é fundamental e sermos capazes de fazer a nossa parte é extraordinariamente importante, mas só conseguimos fazer a nossa parte se tivermos mais conhecimento. Se soubermos como é que se comporta a nossa doença e quais são os nossos sintomas (...) É sabendo mais que vamos conseguir ter mais saúde e depois obter mais qualidade de vida. É esta a mensagem que eu gostaria que levassem para casa, pois a nós também nos está reservado um papel, que é tão importante como os outros dois.”

## Farmacêuticos mais proativos e capacitados

Emilia Paulino, presidente da Associação Nacional de Farmácias (ANF), salientou o empenho da ANF, enquanto rede de farmácias comunitárias distribuídas por todo o país, numa maior capacitação das pessoas para serem agentes interventivos na sua jornada de saúde. Afirmou que existem à volta de 4,1 farmacêuticos por farmácia em Portugal, rácio elevado e que nos diferencia de outros países, e que cerca de 5% da população portuguesa entra todos os dias numa farmácia comunitária. Assim, os farmacêuticos

têm uma oportunidade/responsabilidade de intervenção em todas as fases da jornada de saúde das pessoas, que não é, muitas vezes, dada a outros profissionais de saúde. Podem atuar na educação e promoção para a saúde e na prevenção da doença, mas também serem proativos na identificação de doenças ainda não diagnosticadas e assumirem a responsabilidade de reencaminhamento para uma avaliação médica atempada. Neste enquadramento e considerando os vários projetos de dispensa de medicamentos em proximidade nas farmácias comunitárias, a ANF está a preparar um ciclo de formação intensivo para farmacêuticos sobre as doenças que estão abrangidas por estes projetos, sendo a EM uma delas.

## Mais respostas em proximidade precisam-se!

Alexandre Lourenço, presidente do Conselho de Administração da ULS, salientou que quanto mais conhecimento existir da parte dos doentes sobre a sua doença, melhor será a sua utilização do serviço nacional de saúde e de todos os meios que existem à sua disposição.

Enalteceu a atual parceria com as farmácias comunitárias para a dispensa de medicação em proximidade, medida que vem evitar que os pacientes tenham de se deslocar quilómetros para levantamento de terapêutica no hospital.

Salientou que o novo modelo do serviço nacional de saúde em unidades locais, que integram cuidados de saúde primários, cuidados hospitalares e reabilitação, implica uma reorganização destes serviços e que os desafios continuarão a existir, quer na oferta de cuidados de proximidade quer nas questões relacionadas com a reabilitação.

## CONCLUSÕES do segundo dia

O segundo dia do CNEM teve quatro mesas de debate nas quais, além de profissionais de saúde portugueses e brasileiros, participaram também representantes da Asso-

ciação Murciana de EM (Espanha), Universidade de Évora, Universidade de Coimbra, CMC, Valor T, Reabilitar Alzheimer, Rovisco Pais e PcEM do Brasil e de Portugal. Os temas tratados foram “Autocuidado na EM e outras doenças crónicas”, “Desafios e Perspetivas: Trabalho, Sexualidade e Envelhecimento”, “Superar os desafios da EM com resiliência” e “A importância da proximidade no tratamento e gestão da EM”. Em análise aos trabalhos deste segundo dia, Filipe Palavra, neurologista (ULS Coimbra e Sociedade Portuguesa de Neurologia), resumiu, em três palavras, o denominador comum das várias comunicações feitas: **integração, reabilitação e resiliência.**

Retomou a questão levantada na sessão de abertura, que é a de sentar na mesma mesa vários *players* nas áreas da saúde e da segurança social e no apoio às populações, tirando como conclusão relevante que é necessário aproximar estratégias integradoras que permitam à pessoa com doença crónica viver de facto em plenitude.

Destacou o tema do autocuidado na EM, descrevendo a **conjunção da medicação com a prática de desporto e o cuidado com a saúde mental como um triângulo importante que traz benefício à vida das PcEM.**

Evidenciou a apresentação de Aline Dias, um testemunho vindo do Brasil, sobre a formação e treino em autocuidado, dando relevo às questões relativas à preservação da saúde mental na PcEM e reforçando o **sentimento de utilidade social que é necessário manter e, acima de tudo, potenciar.**

Na sua análise sobre outros aspetos importantes para a vida das PcEM tratados no segundo dia do CNEM, como são a Sexualidade e o Envelhecimento Ativo, relatou a frase final “a sexualidade é a habilidade de partilhar amor” deixada por Ana Batista, enfermeira da ULS Coimbra, e comentou as dicas partilhadas por Ivone Regina, enfermeira do Brasil, quanto à importância de continuar ativo no processo de envelhecimen-

to, de manter uma atitude positiva, de autocuidar e de saber aceitar ajuda.

No debate sobre resiliência, Filipe Palavra acentuou o que foi referido pela psicóloga Conceição Simões, quanto a sermos muito do que pensamos, partilhando da ideia de que aquilo que pensamos é importante para modular aquilo que somos e faze-

**mos e a forma como lidamos com a nossa própria saúde.**

Não quis deixar ainda de chamar a atenção para a reflexão trazida por Tiago Jorge, psicomotricista da Reabilitar Alzheimer, sobre conceitos de resiliência, considerando-a uma espécie de mistura entre resistência e insistência.

Lembrou o discurso de Maria do

Céu Menezes, PcEM, quando esta sondou a plateia do CNEM sobre o que entendiam os presentes por “proximidade” e obtido, na sua maioria, palavras como “amigo” e “união”. “Isto significa que todos temos mais ou menos a mesma perceção sobre proximidade e que precisamos dela para poder exercer em pleno o magistério da nossa vida no dia a dia”.

## Momentos do XIX CNEM



# XIX CNEM 2024

## Momentos do XIX CNEM





# XIX CNEM 2024

## Momentos do XIX CNEM





# XIX CNEM 2024

## Momentos do XIX CNEM



6 e 7 DEZ 2024

Alto Patrocínio Científico



**COIMBRA**

**XIX** Congresso Nacional de Esclerose Múltipla

HOTEL DOM LUÍS, COIMBRA

Mais conhecimento



Mais Saúde

PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA E GESTÃO DA ESCLEROSE MÚLTIPLA

ORGANIZAÇÃO:



INTERNATIONAL PROGRESSIVE MS ALLIANCE  
More than hope. Progress.

PATROCÍNIOS:

OURO



PRATA



BRONZE



APOIOS:



## Alimentos antioxidantes

O ómega-3, presente em peixes gordos como o salmão, nas sementes de linhaça, na chia e nas nozes, é um potente antioxidante e ajuda a reduzir os níveis de compostos inflamatórios no organismo. A fruta e os legumes de diferentes colorações são também ricos em antioxidantes e compostos anti-inflamatórios. Aposte numa alimentação saudável e note melhorias consideráveis no seu estado de saúde!

### Papelote de Salmão com laranja

#### INGREDIENTES

- 2 lombos de salmão
- 2 laranjas pequenas
- 2 mãos cheias de nozes
- 1/4 de curgete
- 1 pitada de pimenta preta
- 1 pitada de sal marinho
- 1/2 alho-francês
- 1 fio de azeite virgem extra

#### MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1** - Com uma faca, picar grosseiramente as nozes. Reservar.
- 2** - Descascar e cortar as laranjas em rodelas.
- 3** - Numa folha de papel vegetal, colocar um fio de azeite e dispor 2-3 rodelas de laranja, preparando uma "cama" para distribuir o alho-francês e a curgete laminados. Temperar com sal e pimenta preta.
- 4** - Sobre a "cama" colocar o lombo de salmão, temperar e cobrir com as nozes picadas. Fechar o papelote e reservar.
- 5** - Repetir o processo noutra folha de papel vegetal com o outro lombo de salmão e restantes ingredientes.
- 6** - Levar ao forno a 180°C por 15 minutos. Está pronto a servir.



Na SPEM as consultas de nutrição fazem parte do leque de serviços existentes na Delegação de Lisboa, mas também em todo o país, através de consultas online.

Faça já a sua marcação através do contacto: 218 650 480 ou do e-mail: [teresa.monteiro@spem.pt](mailto:teresa.monteiro@spem.pt)

Siga nas redes:

<https://www.instagram.com/nutricionistalillian/>



NU  
TRI  
Lillian  
BARROS

# Fortalecer os Músculos do Pescoço e Ombros

De seguida seguem alguns exercícios de alongamento do pescoço para evitar encurtamentos e melhorar contraturas.



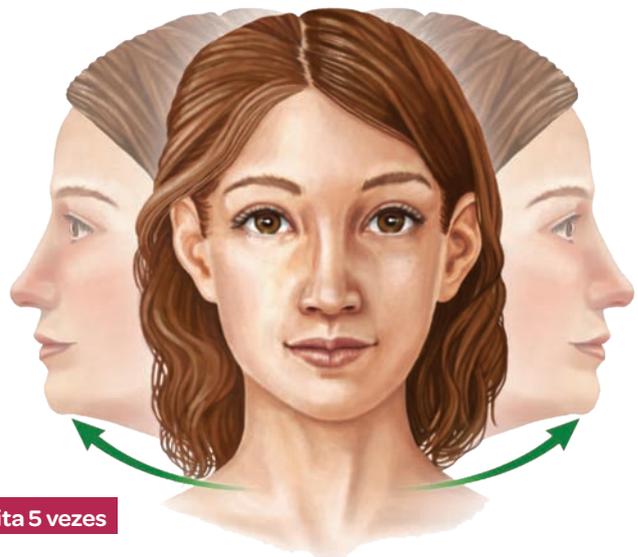
## 1. Alongamento da região posterior do pescoço

- Sentado com as costas direitas, coloque as mãos descontraídas ao lado do corpo, com as palmas sobre as coxas. Inspire e, ao expirar, dobre o pescoço, orientando o queixo para o peito.
- Mantenha esta posição durante 5 segundos e volte lentamente à posição inicial.

Repita 5 vezes

## 2. Rotações

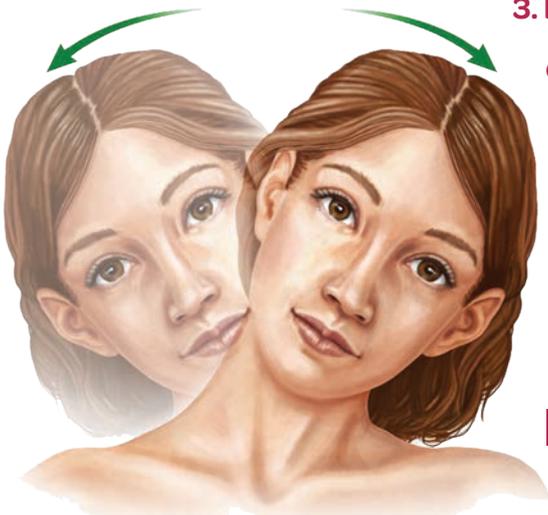
- Rode a cabeça para a direita até chegar ao limite natural, mantenha durante 5 segundos e volte ao centro.
- De seguida, repita para o lado esquerdo e mantenha durante 5 segundos e volte ao centro.



Repita 5 vezes

## 3. Flexão lateral

- De pé à frente de um espelho, para controlar melhor a postura, incline a cabeça para um lado, de modo a tocar no ombro com a orelha. Faça o mesmo para o lado contrário.
- Com a mão direita atrás das costas e a mão esquerda para o lado que inclina a cabeça e mantenha 5 segundos para cada lado.



Repita 5 vezes

Pode saber mais sobre o serviço de neuroreabilitação e colocar as suas dúvidas através do seguinte endereço:  
[carla.venenno@spem.pt](mailto:carla.venenno@spem.pt)

# Notícias Delegações

## LEIRIA



### 2.º Passeio BTT Solidário SPEM

No dia 20 de outubro, realizou-se o 2.º Passeio BTT Solidário SPEM - um evento promovido pela delegação da SPEM em Leiria. Além de ter o propósito de divulgar a esclerose múltipla (EM), o evento angariou fundos a favor do financiamento de atividades físicas e lúdicas para pessoas com EM. De coração cheio pelo apoio e resultados alcançados, a SPEM Leiria deixa os seus agradecimentos a amigos, voluntários e patrocinadores, designadamente Filipe Ferreira, Ricardo Ascenso e Luís Alberto (organização do evento), Município de Leiria, Junta de Freguesia de Maceira, Benecar, Decathlon, NS Seguros, Rotular, JLE - J. Lemos Esteves e HVA Papelarias, sem os quais não teria sido possível levar a cabo esta iniciativa.



Veja todas as fotos na página do Facebook da SPEM de Leiria



### II Fórum Municípios em Rede

Micaela Rodrigues, assistente social da SPEM Leiria, esteve presente no II Fórum Municípios em Rede, ocorrido no dia 6 de novembro no Teatro Miguel Franco, em Leiria. Neste encontro, promovido pelo Município de Leiria com a colaboração da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria (CIMRL), foram debatidos instrumentos de financiamento e inovação no setor social, tendo como objetivo reforçar a importância deste setor.

### Dia Nacional do Pijama

A SPEM Leiria não deixou passar em vão mais um “Dia Nacional do Pijama” pelo que, no dia 20 de novembro, todos se vestiram a rigor com o seu pijama. Nas imagens, podemos ver utentes e colaboradores a fazer a aula de Alongamentos com o fisioterapeuta Telmo Alves, da Desaffius, promovendo assim a saúde física e psicológica. As atividades de reabilitação física da delegação contam com o apoio da Câmara Municipal de Leiria.



### EM' Passeio

No dia 24 de outubro, a SPEM Leiria, esteve EM' Passeio pela Nazaré com os seus utentes, para ver o mar e comer uns deliciosos gelados e crepes.



No dia 15 de dezembro, a SPEM Leiria realizou o seu Almoço de Natal, com o apoio do restaurante “Solar dos Noivos”



## Leiria Natal 2024

Como tem vindo a ser tradição, a delegação da SPEM em Leiria esteve presente em mais um “Leiria Natal”, que decorreu de 22 de novembro a 22 de dezembro. Na banca da SPEM, os visitantes puderam comprar lembranças de Natal confeccionadas pelos utentes e colaboradores da delegação e assim ajudar a associação a “realizar os sonhos dos seus utentes”.

## FARO



### “Desmitificar a Esclerose Múltipla”...

... foi o mote da sessão informativa sobre o Projeto Saúde Mental 360º Algarve, promovido pela Plataforma Saúde em Diálogo, em parceria com a SPEM Faro, visando fomentar o conhecimento da comunidade sobre a esclerose múltipla e assim contribuir para o bem-estar das PcEM, dos seus familiares e cuidadores. A sessão foi conduzida pelo coordenador da delegação SPEM em Faro, António Cunha, e aconteceu no Auditório da Unidade

Local de Saúde do Algarve, no dia 17 de outubro.



A delegação da SPEM, em Faro, esteve de visita ao Zoomarine no dia 20 de outubro

# Notícias Delegações



## 2.º Torneio Regional de Polybat

Os utentes do CACI (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão) da delegação de Lisboa foram uma vez mais convidados, pela Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD), a participar na 2.ª jornada de Polybat da Zona Centro, que se realizou no dia 23 de outubro, no Pavilhão Municipal da Torre da Marinha, no Seixal. A participação no torneio contribuiu para o **apuramento da equipa do CACI para a Fase Final do Campeonato Nacional de Polybat**. Parabéns a todos os envolvidos!



## Nova ação de sensibilização no BNP

A SPEM Lisboa foi novamente convidada pelo BNP Paribas (parceiro da associação no projeto de empregabilidade) para replicar as ações de sensibilização sobre esclerose múltipla e sobre a inclusão e integração de pessoas com deficiência no mercado de trabalho. Neste âmbito, no passado dia 16 de outubro, através do Kit de Sintomas da associação, os colaboradores do BNP Paribas, acompanhados por Andreia Fernandes, Carla

Venenno e Mara Dias, colaboradoras da SPEM Lisboa, puderam experienciar alguns dos sintomas que as pessoas com EM sentem no seu dia a dia. A SPEM agradece ao BNP Paribas o interesse e o apoio nestas ações de sensibilização.

## Expo Farma

A SPEM Lisboa foi convidada pela Plataforma Saúde em Diálogo a estar presente na Expo Farma, que decorreu de 21 a 23 de novembro no Centro de Congressos de Lisboa. Através do **Kit de Sintomas da associação**, os visitantes tiveram a possibilidade de conhecer alguns dos sintomas com que as pessoas com esclerose múltipla se deparam no seu dia a dia.



## Rui Miragaia oferece placas à sede da SPEM

Depois da fachada pintada através de uma ação de solidariedade promovida pela Coração JAP, a sede da SPEM, em Lisboa, tem agora novas placas de identificação junto à entrada do edifício principal e na Loja Social, que foram gentilmente oferecidas pelo artista visual Rui Miragaia. A SPEM agradece esta oferta que vem assim enriquecer a fachada da instituição e melhorar a forma como os seus utentes são recebidos. Saiba mais sobre o artista, conhecido pelas suas esculturas em ferro, em <https://ruimiragaia.wordpress.com/>.



## Fórum In Talent

No dia 14 de novembro, a SPEM Lisboa esteve presente no Fórum In Talent que decorreu no Instituto do Emprego e Formação Profissional de Xabregas. Este evento, promovido pela Associação Salvador, pretendeu promover momentos de sensibilização, partilha, descoberta e networking entre empresas, candidatos e outros parceiros, potenciando a criação de rede e a transformação de todos para o assegurar da construção de uma sociedade e de um mercado de trabalho mais inclusivo e universal.



## Ação de sensibilização em Feira de Voluntariado

A convite do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa (ISCSP), a SPEM participou na primeira Feira de Voluntariado da entidade. Este evento aconteceu no dia 3 de dezembro e pretendeu alertar os jovens estudantes para a temática do voluntariado e a importância do mesmo, quer a nível pessoal quer para as entidades que recebem os voluntários. A SPEM esteve presente com o seu Kit de Sintomas para sensibilizar uma vez mais para a esclerose múltipla, demonstrando a importância do conhecimento da doença.



## Estudantes da FEUP fazem donativo à SPEM

No dia 2 de novembro, os alunos da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (FEUP) organizaram uma atividade de rua com música, na zona da baixa do Porto, com o objetivo de angariar fundos para a SPEM. O resultado da angariação, já doado à instituição, constitui um apoio muito importante para dar continuidade à missão de ajudar as pessoas com esclerose múltipla e suas famílias. A SPEM enaltece esta iniciativa da comunidade estudantil e agradece o gesto solidário.

## Ações de solidariedade Coração JAP e Carby

A Coração JAP, do Grupo JAP, desafiou os seus colaboradores a participar em uma ação de responsabilidade social pela SPEM. No passado mês de outubro, 38 voluntários da JAP arregaçaram mangas e pintaram a fachada da sede da SPEM, em Lisboa, deixando a instituição com uma “nova cara”. As tintas (1 embalagem de 15L de Coriprimer Branco e 2 embalagens de 15L de Coricril Base Branco) foram gentilmente oferecidas pela loja Mestre da Cor, localizada na Rua do Açúcar, em Lisboa. A Junta de Freguesia de Marvila também participou nesta ação, cedendo um andaime para a realização dos trabalhos. Os voluntários aproveitaram a oportunidade para conhecer um pouco mais a SPEM, as suas valências e os serviços prestados às pessoas com esclerose múltipla e suas famílias. Paralelamente a esta ação, a Coração JAP e a Carby apoiaram ainda a SPEM na compra de uma viatura para transporte de utentes, ao abrigo do Programa de Viaturas Solidárias. A SPEM agradece toda esta solidariedade que contribuirá, sem dúvida, para prestar um melhor serviço e acompanhamento aos seus utentes.



GRUPO **JAP**  
Criamos Relações

**MESTRE DA COR**  
somos tinta

**marvila**  
Junta de Freguesia

# Notícias Delegações

## COIMBRA



### Almoço de São Martinho

No dia 17 de novembro, a SPEM Coimbra realizou um almoço convívio sob o tema **São Martinho**, no restaurante Sabor & Arte situado na mesma cidade.



### CONVÍVIO NATALÍCIO

O Almoço de Natal da delegação da SPEM em Coimbra teve lugar no dia 15 de dezembro, também no restaurante Sabor & Arte, em ambiente de partilha, união, cumplicidade e muita amizade.



## MADEIRA



### Constituição de nova delegação

A delegação da SPEM na Madeira foi constituída a 22 de setembro de 2024, tendo como coordenadoras Marla Jasmíns e Augusta Gouveia. As pessoas com esclerose múltipla (PcEM) da região podem agora contar com o apoio da associação. Durante o mês de dezembro, as coordenadoras da delegação e o presidente da SPEM, Alexandre Guedes da Silva, divulgaram a atividade da associação junto de várias entidades públicas, como os Municípios do Funchal e de Câmara de Lobos, através de reuniões agendadas para o efeito, bem como em canais de comunicação públicos, como a RDP Antena 1 Madeira (<https://tinyurl.com/bdf5rpr6>) e a RTP Madeira (<https://tinyurl.com/3bkpn2n5>), e participaram também na 2.ª edição da mesa redonda “Vamos Falar de Deficiência? Barreiras arquitetónicas e Transportes Públicos” (<https://tinyurl.com/p832tkua>), na FNAC Madeira - um evento dedicado a debater os desafios e as soluções que impactam a vida das pessoas com deficiência. A SPEM Madeira realizou ainda uma sessão privada, no Castanheiro Boutique Hotel, dirigida a PcEM, familiares e amigos, para debater melhores condições e qualidade de vida. As coordenadoras da delegação da SPEM na Madeira podem ser contactadas através dos e-mails: [marla.jasmíns@spem.pt](mailto:marla.jasmíns@spem.pt) e [augusta.gouveia@spem.pt](mailto:augusta.gouveia@spem.pt) ou via telefone (934 386 909).

## “Vozes da EM - Viver com Esclerose Múltipla”

No âmbito do Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla, celebrado a 4 de dezembro, foi lançado o primeiro episódio do videocast “Vozes da EM - Viver com Esclerose Múltipla”, uma iniciativa da SPEM, da Associação Nacional de Esclerose Múltipla (ANEM) e da Associação Todos com a Esclerose Múltipla (TEM), com o apoio da Merck Portugal. Esta iniciativa visa contribuir para quebrar preconceitos e ajudar a reduzir as incertezas, questões e dúvidas de quem é confrontado com um diagnóstico de esclerose múltipla. Ao longo de seis episódios, partilhados mensalmente até maio, mês em que se assinala o Dia Mundial da Esclerose Múltipla, serão abordados diversos temas relacionados com a patologia, reunindo médicos especialistas e doentes. Assista ao primeiro episódio (<https://tinyurl.com/y773bkvu>) com Ana Margarida, 28 anos, mãe de três filhos e recém diagnosticada com EM.



## “O Tempo e o Tempo”

Licenciada em engenharia química, Filipa Mota vive com esclerose múltipla há 32 anos.

A sua resiliência nunca a fez parar! Dedicase à arte, adora desporto e foi praticante de vela, natação e dança.

É “viciada” em ajudar, mas precisa de ser ajudada e, para isso, conta com a família e os amigos, sobretudo com o marido Miguel cujo apoio tem sido incansável. Em entrevista à TVI, no programa “2 às 10” (<https://tinyurl.com/knn5yad8>), as duas amigas que a acompanham dizem que Filipa “é um poço de energia”. Dos vários projetos que empreendeu ao longo da sua vida, o livro que lançou recentemente é apenas um deles. O romance “O Tempo e o Tempo”, publicado pela editora Cordel D’Prata em novembro de 2024, tem o intuito de sensibilizar e valorizar o instinto genuíno de ajuda que há em cada ser humano. Trata-se de uma história verídica que Filipa gostaria de ver transformada num filme. O lançamento da obra ao público terá lugar no próximo dia 9 de fevereiro, pelas 11h30, na FNAC do Centro Comercial Vasco da Gama, em Lisboa. Poderá adquirir o livro nos pontos de venda habituais ou através do site da editora, em <https://cordeldeprata.pt/produto/o-tempo-e-o-tempo/>.

## I Encontro EM Conversas

No dia 30 de novembro, o Grupo “Literacia para a Segurança dos Cuidados de Saúde” da ULS Coimbra, o GENIC (Grupo de Estudos de Doenças Neuroimunológicas de Coimbra), a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS) e a SPEM realizaram o Encontro EM Conversas - o primeiro encontro multidisciplinar com pessoas portadoras de esclerose múltipla da Região Centro. Este evento, ocorrido nas Caves de Coimbra, assinalou também o Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla, que se comemorou a 4 de dezembro.



## Sede da SPEM em reportagem RTP

A propósito do Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla, a sede da SPEM, em Lisboa, recebeu uma equipa do programa Portugal em Direto, da RTP, para elaboração de uma reportagem sobre a associação. A peça foi transmitida no dia 4 de dezembro e conta com a participação de dois utentes da SPEM, da coordenadora da delegação de Lisboa, Carla Venenno, e do presidente da associação, Alexandre Silva. Poderá assistir através deste link: <https://tinyurl.com/msx5258x>.



## Corrida São Silvestre El Corte Inglés 2024

No dia 15 de dezembro, decorreu na cidade de Lisboa a 3.ª edição da corrida São Silvestre El Corte Inglés. Carlos Lopes e Rosa Mota foram os embaixadores da prova. A campeã olímpica da maratona em 1988, agora com 66 anos, bateu o recorde mundial, que já lhe pertencia, ao melhorar a sua marca nos 10 km (65-69 anos) com 38:37 minutos. Com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa, a corrida teve também este ano uma componente social. Cada inscrição significava 1 euro a favor da SPEM, tendo sido entregues 10 mil euros à instituição. A SPEM deixa um profundo agradecimento à organização da prova e a todos os atletas que contribuíram para este donativo. Como não podia deixar de ser, Alexandre Silva, presidente da SPEM, colaboradores e amigos da instituição marcaram também a sua presença no evento.



## Dia Nacional da Cultura Científica

No dia 24 de novembro de 2024 a SPEM e a Associação Portuguesa de Neurofibromatose (APNF), com o apoio da Associação Bengala Mágica e da Associação de Comunicação de Ciência SciComPt, e de pessoas a título individual, como o João Pimpão, pessoa com deficiência visual e licenciado em bioquímica, e o João Ferreira, utilizador de cadeira de rodas a completar o doutoramento em Bioquímica, uniram-se para

assinalar o Dia Nacional da Cultura Científica, como forma de afirmar o compromisso com a **Acessibilidade e Inclusão na Comunicação de Ciência**. Reconhece-se a necessidade de adaptação e inovação para uma comunicação científica inclusiva e acessível, removendo os obstáculos que ainda persistem, tomando consciência e chamando a atenção para a importância da Acessibilidade e Inclusão na Comunicação de Ciência. Saiba mais em <https://spem.pt/blog/2024/11/20/dia-nacional-da-cultura-cientifica/>.

## 2.ª Sessão Innovation Talks: Terapêuticas Biológicas

Promovida pela Plataforma Saúde em Diálogo em parceria com a AstraZeneca e com o apoio da Ordem dos Farmacêuticos, a 2.ª sessão das "Innovation Talks" decorreu no dia 5 de dezembro, no auditório da Ordem dos Farmacêuticos, em Lisboa. Com o objetivo de **dar a conhecer melhor o papel das terapêuticas biológicas**, foi consensual, no final da sessão, que é importante assegurar o seu acesso equitativo, independentemente da doença crónica de cada cidadão; garantir uma atualização das normas de orientação clínica, que devem evoluir no sentido de minimizar o tempo de avaliação e de aprovação destas terapêuticas em contexto hospitalar; promover o diálogo entre todos os parceiros e o reforço da transparência e da participação efetiva do doente no processo, sendo que as associações de doentes desempenham um papel cada vez mais importante na divulgação da informação junto da comunidade.



## O que os portugueses sabem sobre EM?

Numa parceria entre a SPEM e a Roche, foi promovida a realização de um estudo, assente em mais de mil inquéritos realizados em outubro de 2024 à população adulta portuguesa, tendo como objetivo compreender como é percebida a EM e contribuir para o aumento da literacia sobre a doença.

Lançado por ocasião do Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla e apresentado no XIX Congresso Nacional da Esclerose Múltipla, o estudo mostra que 95% da população adulta em Portugal afirma já ter ouvido falar de esclerose múltipla, cerca de 35% não sabe identificar os sintomas desta doença.

Saiba mais em <https://www.corporate.roche.pt/atualidade/estudo-sobre-a-percecao-publica-da-esclerose-multipla>



## Projetos SPEM

### EM'REDE

#### O Projeto que Cria Laços de Afeto à Distância

O projeto EM'REDE foi criado em 2020, durante um período crítico da pandemia, e foi replicado nos anos posteriores com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas com Esclerose Múltipla no seu ambiente familiar. De 2020 a 2023, o EM'REDE obteve financiamento de entidades externas que permitiram a digitalização dos serviços da SPEM, proporcionando aos participantes serviços como: fisioterapia, atividade física, terapia da fala, estimulação cognitiva, serviço social, psicologia, aulas de informática, sessões de capacitação e sessões de escrita criativa. No ano de 2024, o EM'REDE permaneceu apenas com as sessões de estimulação cognitiva e sessões de partilha semanais. No ano de 2025, pretendemos manter a estrutura adotada em 2024.

Mais do que um projeto que proporciona serviços essenciais à gestão da doença através de videoconferência, o EM'REDE tem um impacto mais profundo, igualmente válido em termos terapêuticos: promove momentos de felicidade, favorece o diálogo e a socialização, e cria vínculos afetivos. Embora os participantes estejam distantes fisicamente e se vejam apenas através de um ecrã, o projeto desperta sentimentos de proximidade e de pertença e a interação virtual fomenta a criação de amizades duradouras.



### EM'REDE de Esperança

O Projeto "EM'Rede de Esperança" é uma iniciativa financiada pelo Portugal 2030, com o objetivo de promover a inclusão social através da redução do risco de isolamento social vivido pela população jovem (dos 18 aos 29 anos) recém diagnosticada com Esclerose Múltipla (EM) e outras doenças neurológicas e/ou raras. O projeto iniciou em 2024 em quatro regiões estratégicas do país: Norte, Lisboa, Centro e Algarve e terminará em 2026. Este projeto representa um esforço da SPEM em criar soluções inovadoras de combate ao estigma social e redução do isolamento social, tendo por base o acompanhamento multidisciplinar, ações de capacitação e o poder terapêutico da prática de Vela Oceânica. O projeto foi criado alicerçado nos resultados positivos do projeto dinamarquês "Oceans of Hope" que procura inspirar, empoderar e transformar a vida de pessoas com EM através da prática de vela e da experiência marítima. O EM'REDE de Esperança é assim um projeto que promove o bem-estar físico e mental das pessoas com EM, ao mesmo tempo que estimula a superação de desafios, promove a autonomia e a autoconfiança. Se quiser saber mais sobre este projeto e inscrever-se como participante, poderá fazê-lo através do contacto telefónico 934 386 916 ou navegando em <https://spem.pt/blog/2024/10/22/em-rede-de-esperanca/>. Embarque nesta aventura!





**SPEM**

**'SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA.**

## **Um gesto pode melhorar vidas ♥ A nossa missão!**

A SPEM (Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que tem como missão apoiar pessoas com Esclerose Múltipla (EM), bem como os seus cuidadores e familiares. O nosso principal objetivo é melhorar as condições de vida dos portadores de EM ao prestar apoio através de diversas respostas sociais.

Para as pessoas com EM, temos disponível: Centros de Atividades Ocupacionais (CACI), Unidades de Neuro-Reabilitação, Apoio Domiciliário, Consultas de Psicologia, Serviço Social, Apoio

Jurídico. Para além de uma equipa profissional multidisciplinar, contamos com uma panóplia de voluntários e mecenas, com quem temos a sorte de poder contar nas mais diferentes áreas e tarefas.

Estamos disponíveis para dar qualquer eventual esclarecimento, através dos contactos da SPEM ou para o [spem@spem.pt](mailto:spem@spem.pt)

Com o seu donativo conseguiremos prestar um melhor apoio às pessoas com EM e seus cuidadores e tributo a todos os profissionais da SPEM. Ajude-nos a ajudar!

## **Ajude-nos a fazer mais e melhor!**

**Faça um donativo através do IBAN:  
PT50 0036 0000 99105871610 11 (MONTEPIO)**